

DATOS SOBRE LA VITAMINA E



Muchos alimentos contienen vitamina E, entre ellos los aceites vegetales (como aceites de germen de trigo, girasol y cártamo), frutos secos (como almendras), semillas (como semillas de girasol) y hortalizas de hojas verdes (como espinaca y brócoli).

La vitamina E es un nutriente presente en los alimentos que las personas necesitan para estar sanas. El organismo utiliza vitamina E, por ejemplo, para protegerse contra las infecciones y mantener la circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos.

¿Cuánta vitamina E necesito?

Depende de su edad. A continuación, se indican las cantidades de vitamina E, expresadas en miligramos (mg) y en unidades internacionales (UI), que las personas de diferentes edades deben consumir por día:

Bebés hasta los 6 meses de edad	4 mg	(6 UI)
Bebés de 7 a 12 meses de edad	5 mg	(7.5 UI)
Niños de 1 a 3 años de edad	6 mg	(9 UI)
Niños de 4 a 8 años de edad	7 mg	(10.4 UI)
Niños de 9 a 13 años de edad	11 mg	(16.4 UI)
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	15 mg	(22.4 UI)
Adultos	15 mg	(22.4 UI)
Mujeres y adolescentes embarazadas	15 mg	(22.4 UI)
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	19 mg	(28.4 UI)

¿Qué alimentos son fuente de vitamina E?

Para ingerir la cantidad suficiente de vitamina E, consuma alimentos variados, como aceites vegetales (por ejemplo: aceites de germen de trigo, girasol y cártamo), frutos secos (como almendras), semillas (como semillas de girasol) y hortalizas de hojas verdes (como espinaca y brócoli).

Ciertos cereales para el desayuno, jugos de fruta, margarinas y productos para untar, entre otros alimentos, son fortificados con vitamina E agregada (consulte siempre las etiquetas).

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina E existen?

La mayoría de los suplementos multivitamínicos contienen vitamina E. Además, esta vitamina se consigue sola, como suplemento dietético, o combinada con otros nutrientes. Las concentraciones de vitamina E de estos productos suelen ser mucho más elevadas que las cantidades recomendadas.

Una de las denominaciones químicas de la vitamina E es “alfatocoferol”. La vitamina E obtenida de fuentes naturales (alimenticias) figura en las etiquetas de los alimentos y suplementos como “d-alfa-tocoferol”. La vitamina E sintética (de laboratorio) figura en las etiquetas como “dl-alfa-tocoferol”. La vitamina de fuentes naturales es más potente. Por ejemplo, 100 UI de vitamina E natural equivale a alrededor de 150 UI de su presentación sintética.

Otros tipos de suplementos de vitamina E se denominan “gamma-tocoferol”, “tocotrienoles”, y “tocoferoles mixtos”. Estos suplementos suelen ser más caros que

DATOS SOBRE LA VITAMINA E

el alfatocoferol. Para la mayoría de las personas, el alfatocoferol (natural o sintético) es eficaz.

¿Consumo suficiente vitamina E?

Muchas personas no absorben las cantidades suficientes de vitamina E de los alimentos. Sin embargo, sólo quienes tienen ciertas enfermedades presentan deficiencias de la vitamina. Entre ellas, se encuentran las personas con trastornos digestivos o de absorción de grasas, enfermedad de Crohn, fibrosis quística y ciertas enfermedades hereditarias poco frecuentes.

¿Qué ocurre si no consumo suficiente vitamina E?

En general, a corto plazo no se presentan síntomas evidentes por consumo insuficiente de vitamina E. Sin embargo, con el tiempo, la carencia de vitamina E puede causar daños a los nervios y los músculos, además de reducir la capacidad del organismo para combatir infecciones.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina E en la salud?

Los científicos estudian la vitamina E para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Enfermedad cardíaca

Al parecer, la vitamina E no ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca en personas de edad mediana o avanzada, ni reduce el riesgo de muerte a causa de esta enfermedad. Aún se desconoce si el consumo de altas concentraciones de vitamina E protege la salud del corazón en personas jóvenes y sanas.

Cáncer

La mayoría de los estudios indican que la vitamina E no ayuda a prevenir el cáncer e incluso podría ser dañina en algunos casos. Por ejemplo, las concentraciones elevadas de vitamina E no han reducido de forma sistemática el riesgo de cáncer de colon y seno en los estudios realizados. Un estudio de gran escala halló que la ingesta de suplementos de vitamina E (400 UI/día) durante varios años aumentó el riesgo de cáncer de próstata en los hombres. Dos investigaciones que estudiaron a hombres y mujeres de mediana edad durante 7 años o más determinaron que dosis adicionales de vitamina E (de 300 a 400 UI por día, en promedio) no los protegió contra ningún tipo de cáncer. Sin embargo, un estudio científico halló un vínculo entre el uso de suplementos de vitamina E durante 10 o más años y un menor riesgo de muerte a causa del cáncer de vejiga.

Trastornos oculares

La degeneración macular relacionada con la edad (pérdida de la visión frontal) y las cataratas (opacidad del cristalino) provocan pérdida de la visión en personas de edad avanzada. No está claro si el consumo de cantidades adicionales de

vitamina E contribuye a prevenir estos trastornos. En personas con degeneración macular relacionada con la edad en la fase inicial, es posible que un suplemento con vitamina E y otros ingredientes retarde la pérdida de la visión.

Función mental

Es probable que los suplementos de vitamina E no ayuden a las personas sanas de edad avanzada a mantenerse mentalmente activas y lúcidas. Los suplementos de vitamina E no previenen ni retardan la disminución de las funciones mentales. Tampoco sirven para prevenir o tratar la enfermedad de Alzheimer.

¿Puede la vitamina E ser perjudicial?

Consumir la vitamina E presente en los alimentos no es peligroso ni perjudicial. En suplementos, las dosis elevadas de vitamina E podrían aumentar el riesgo de sangrado (al reducir la capacidad de la sangre de coagularse después de un corte o una herida) y de hemorragia grave en el cerebro (conocida como derrame cerebral hemorrágico). La dosis máxima recomendada para adultos es de 1,500 UI/día en suplementos de vitamina E natural y de 1,100 UI/día en su presentación sintética. Las dosis máximas recomendadas para niños son más bajas. Algunos estudios recientes indican que el consumo de vitamina E por debajo de estas dosis máximas podría aumentar el riesgo de cáncer de próstata. Además, la vitamina E podría aumentar el riesgo de muerte en ciertos adultos con enfermedades crónicas, aunque al parecer este no es el caso de las personas sanas.

¿Existen interacciones con la vitamina E que debo conocer?

La vitamina E podría aumentar el riesgo de sangrado en personas que toman medicamentos anticoagulantes, como la warfarina (Coumadin®). Además, podría interactuar con la quimioterapia o la radioterapia. La vitamina E también podría limitar la eficacia de los medicamentos para reducir el colesterol.

Importante: Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían afectar la forma en que su organismo utiliza la vitamina E.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los

DATOS SOBRE LA VITAMINA E

profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.

